



爱看电视

《初婚》剧照

《初婚》

一个女人的励志人生

《初婚》改编自陕西著名作家茅盾文学奖得主吴克敬的同名长篇小说。

20世纪80年代末,新娘任喜爱嫁入陕西渭河边五谷婆村的谷家,谁料刚过门丈夫便意外亡故,留给她的病弱的婆婆、两个年幼的弟弟及大笔外债。

为回报丈夫的情意,任喜爱拒

绝了来接自己回家的父母,凭借着吃苦耐劳的精神,用单薄的双肩支撑起了这个风雨飘摇的家。虽然困难重重,波折不断,但最终任喜爱成功战胜了命运,不但开创了一番事业、收获了一份属于自己的爱情,而且带领全村百姓走上了脱贫致富的道路。

(6月5日央视八套19:30播出)

独家连载

这是针对中国人体质量身打造的家常饮食营养学经典。作者用通俗易懂的语言告诉我们,中国人到底应该如何吃才符合生命之道。

饮食滋味 《黄帝内经》饮食版

作者:徐文兵
出版社:江西科学技术出版社



节目预告

6月4日(星期一)

央视一套	16:31 最好的安排(34~36)
20:05 楼外楼(25,26)	19:30 回家的路有多远(44,45)
央视二套	北京卫视
13:00 交易时间	19:33 归去来(39,40)
央视三套	东方卫视
17:56 天天把歌唱	19:30 归去来(39,40)
央视五套	江苏卫视
14:43 2018年中国男篮系列赛之 中伊国际男篮对抗赛第二场 (中国—伊朗)	19:32 誓言
央视六套	浙江卫视
13:51 灰姑娘(美国)	19:30 爱情的边疆
15:47 咱们结婚吧	湖南卫视
央视八套	20:00 如果,爱(14,15)
	天津卫视
	19:30 鸡毛飞上天(29,30)

6月5日(星期二)

央视一套	16:31 最好的安排(37~39)
20:05 楼外楼(27,28)	19:30 初婚(1~3)
央视二套	北京卫视
18:29 回家吃饭	19:33 归去来(41,42)
央视三套	东方卫视
18:04 综艺喜乐汇	22:00 家有儿女初长成(7,8)
央视五套	江苏卫视
18:35 2018年国际泳联跳水世界杯 男子双人3米跳板决赛	19:32 誓言
央视六套	浙江卫视
10:33 小锅盖离婚	19:30 爱情的边疆
12:22 龙门飞甲	湖南卫视
18:23 公主为奴	20:00 如果,爱(16,17)
央视八套	天津卫视
	19:30 鸡毛飞上天(31,32)

6月6日(星期三)

央视一套	17:33 我们的爱(1,2)
20:05 楼外楼(29,30)	19:30 初婚(4~6)
央视二套	北京卫视
18:29 回家吃饭	21:08 我们结婚吧
央视三套	东方卫视
19:30 越战越勇	19:30 归去来(43,44)
20:58 我爱满堂彩	江苏卫视
央视五套	19:32 誓言
18:35 2018年国际泳联跳水世界杯 女子10米跳台决赛	浙江卫视
央视六套	19:30 爱情的边疆
13:52 爵士驾到	湖南卫视
20:15 风雨欲来	19:30 生机无限(35)
央视八套	天津卫视
	19:30 鸡毛飞上天(33,34)

(以上内容来自网络,具体以当天播出的为准) (刘淑芬 整理)

不是任何食物都适合每个人吃

同一种食物,出产季节不一样,对人的作用也不同

我们常常以食物出产的季节来判断它的属性。从中医学的角度来看,冬笋和春笋是不一样的。一个还在地下埋着,一个已经冒出来了,所以要想滋肾阴,冬笋烧猪肉是最佳选择。苏东坡说:“宁可食无肉,不可居无竹。”做一顿笋烧肉,就可以既有竹又有肉。

冬笋特别肥厚,味道偏苦,入肾,类似于生地一样能滋补肾阴。

春笋是开始冒尖的那种,是入肝的,而且很多人吃了会过敏。为什么会过敏?其实它是把人体内在的很多阴寒、湿浊之气透出来了。

有人吃三七粉过敏,说:“我感觉我所有的黏膜都在发痒。”我说:“你这定位很准。”三七入心和小肠,小肠是泌别清浊的。三七粉会慢慢地把小肠里的那些污浊、阴寒的东西透出来,因此人服用三七粉之后就会感觉痒,但透完之后,整个人会感到很舒服。

中医是根据植物或动物生长的环境来判断它的属性——阴、阳、寒、热的。具体怎么判断呢?

有的东西在某些地方能生长,有的东西在同样的地方却不能生长。比如蘑菇、苔藓,它们长在什么地方?阳光下吗?树荫下吗?再比如很多人爱吃的地皮菜、张家口口的口蘑,还有山西五台山出产的一种特殊的蘑菇(台蘑,味道特别香)。根据这些蘑菇生长的地域环境,我们可以判断它们的属性应该是阴寒的,而且是带有湿气的。

这是一种普遍规律,但普遍规律之中也有例外。举个例子,水产品都是寒凉的,这是大家的共识。有一次,我去大连,吃完鲍鱼后感觉浑身燥热。为什么?水产品自身带的能量或者西医讲的营养物质含量很高,如果我们吃的量少,身体阳气又足,脾胃就能够化解它,它的能量就会被释放出来,进而产生热。

再说蘑菇,它的属性是阴寒的,那它适合什么人吃呢?如果有人阴血不足,经常出现虚火、燥热、五心烦热、眼干、口干、鼻子干、阴道

干涩等症状,我建议他们食用蘑菇。

另外,当我们吃一些热性食材的时候,比如鸡肉(鸡是睡得早起得也早的动物,阳性特别足),如果担心热性过大,就用蘑菇来炖鸡,这样就可以平衡鸡肉的热性了。

曾经有人认为蘑菇中含有很多营养物质,鼓励大家吃蘑菇,我个人认为不应该如此绝对地评判食物。

其实,如果从科学的角度看,任何食物都有营养,却不是任何食物都适合每个人吃。了解了中医哲学之后,你就可以从食物是否对自身有利的角度,做出正确的判断。一个阴寒内盛、体形较胖、阳气本身就不足的人,你还能让他多吃蘑菇吗?

事实上,一个人如果有觉的话,面对某些食物,他的身体就会本能地做出“我不能吃这个东西”的反应。他吃之前就会觉得那个东西不好吃,吃进去之后他就会吐,这就叫有觉。

现在,很多人是意识压制本能,一说某种东西营养价值高,就拼命地吃,但吃的结果是什么?吃得一脸乌青、一脸黑斑。

风土人情不同,所带来的影响也就有天壤之别

我们吃东西不仅要看它生长在哪儿,而且还要看它喜欢什么。我们到四川采药,同一个地方生长着两种药:上面是高大的厚朴树,厚朴树的叶子宽大,喜欢阳光,努力地往上长;厚朴树下面种的是黄连,在四川那种天气下,还在黄连上面拉一层黑网罩着,不让它见阳光。由此可见,黄连是喜阴的,见了阳光,它就长不好。

试想一下,生长在同一个地方,一个长着宽大的叶子去迎接阳光,另一个却躲在阳光下面。由此我们就可以知道,这两种药材哪个属阴,哪个属阳了。

厚朴树的树皮性温,人中了寒毒之后,可用厚朴树皮入药。反之,如果人中了热毒,就要用黄连,而且种完黄连的地方,好几年都不能再种别的东西,因为黄连太阴了。

这就是风土人情不同,所带来的影响也就有天壤之别。